

***ODBRANA
U RUKOMETU***

prof.dr. Rasim Lakota

Faktori koji utiču koja će se odbrana igrati (primjeniti), a posebno treba obratiti pažnju na:

- **vlastitom igračkom kadru**, njihovoj antropometriji, fizičkoj spremnosti, motivaciji i intelektualnim sposobnostima;
- **protivničkom igračkom kadru** i njihovim osobinama (antropometriji, fizičkoj spremnosti, motivaciji i intelektualnim sposobnostima);
- **karakteristikama protivničkog napada**, nivou tehničko-taktičkog znanja protivničke ekipe u napadu;
- **objektivnom odnosu snaga protivnika i vlastite ekipe**;
- **kretanju rezultata na utakmici**;
- **mogućem vremenu za uvježbavanje igre u fazi odbrane**;

PRINCIPI DOBRE ODBRANE

- **princip postavljanja licem prema lopti** – odbrambeni igrač mora u svakom trenutku da vidi i da prati kretanje lopte krećući se racionalnom tehnikom u granicama sopstvenog odbrambenog prostora;
- **princip zatvaranja prostora igraču u napadu, za prolaz prema голу** podrazumjeva bočna i dubinska kretanja sa pravovremenim postavljanjem tijelom na putanju kretanja igrača u napadu prema голу;
- **princip zatvaranja prostora za prolaz lopte prema голу** – sprečavanje proigravanja igrača na liniji 6 metara i sprečavanje blokiranjem šuteva upućenih na gol;
- **princip širine odbrane** – zahtjeva od igrača da pokriju cijelom dužinom polukružni vratarev prostor (linija 6 m), zatvaranje prostora za prolaz igrača i spriječavanje krilnih igrača da postignu pogodak sa svojih pozicija;
- **princip dubine odbrane** – zahtjeva da se po dubini terena održava napad protivnika što dalje od gola i da se ekipa koja napada prisili da šutira sa što većeg rastojanja;
- **princip gustine odbrane** – zahtjeva ravnomjieran raspored igrača u odbrani, a razmak između njih mora biti prilagođen akciji protivnika.

Filozofija odbrane u rukometu

- *Šta je osnovni cilj odbrane?*
- *Ne primiti gol. Kako to uraditi, kako pokušati?*

Do sada se pokušavalo sa raznim sistemima odbrana kao i njihovim varijantama.

Ali do sada nije pronadjena odbrana koja nije primila gol.

- *Nije i neće a ne bi valjalo.*
- *Ali se i dalje trudimo da izmislimo, nadjemo, vježbamo, naučimo da igramo odbranu koja će primiti što manje golova.*
- *Ako primiš 22-23 gola lakše će se postići 24-25.*

Tako dolazimo do “glavnog” pitanja :

Koja odbrana je najbolja?

*Velika tajna je: **Odbrana koja pravi faul svakih 4-5 sec.***

Možemo zaključiti da neki put nije toliko važno koji sistem odbrane igramo već način igranja tog sistema (faul za 4-5 sekundi).

Da se napravi faul postoje dvije mogućnosti:

– napadač dolazi do odbranbenog igrača, ili

– odbranbeni igrač izlazi do napadača

– Za vrijeme utakmice, veoma često, imamo obje mogućnosti u istom momentu.

– Ovaj pristup, da je osnovna ideja napraviti faul, važi za sve odbrane. Razlika je samo koliko i kako odbranbeni igrač ide na napadača.

*– **Koliko**, zavisi od sistema odbrane, a*

*– **Kako**, zavisi od nivoa agresivnosti odbranbenog igrača*

Ako se ovo prihvati, onda u modernom rukometu ne mogu da postoje dvije stvari:

- “**Blokerska odbrana**”, jer govori o pasivnosti odbrane.
- Ne postoji **agresivna** odbrana jer bi to značilo da postoji i **pasivna** odbrana.

Postoji samo dobra i loša odbrana a dobra odbrana je agresivna i ima blok.

Cio prostor odbrane može se posmatrati u više nivoa:

Prvi nivo:

Postoje dve filozofije odbrane:

- *Igrati na “**igrača sa loptom**”. To je prvi i najstariji pristup igranju odbrane. Osnovna ideja je zaustaviti igrača sa loptom.*
- *Igrati “**na pravac dodavanja**”. Odbranbeni igrač izlazi na napadača ali osnovna ideja nije napraviti faul. Ali drugi odbranbeni igrač izlazi ispred igrača koji očekuje loptu tj. često se nalazi na “pravcu dodavanja”.*
- *Jedna ekipa može koristiti obje ove filozofije i kod jedne iste odbrane, npr. 6:0.*

Drugi nivo predstavlja podjelu odbrane na:

1. Individualna taktika igre u odbrani

2. Grupna taktika igre u odbrani

3. Kolektivna taktika igre u odbrani

INDIVIDUALNA TAKTIKA IGRE U ODBRANI

- Pod pojmom individualne taktike igre u odbrani podrazumjevamo svu onu odbrambenu djelatnost koju samostalno realizira pojedini igrač u skladu s osnovnim principima i u okviru ograničenja propisanih pravilima rukometne igre.



RACIONALNO KRETANJE

- U skladu s trenutnom situacijom u igri odbrambeni igrač koristi kretanje koje mu omogućava najbržu i najefikasniju provedbu odbrambenog zadatka.



POKRIVANJE PROTIVNIČKOG IGRAČA



- Pokrivanje podrazumjeva da se odbrambeni igrač u svakom trenutku postavlja licem prema napadaču, tako da se nalazi između protivničkog igrača i gola.

IZDVAJANJE PROTIVNIČKOG IGRAČA

- Izdvajanje je oblik individualnog taktičkog djelovanja kojim se istaknuti protivnički igrač striktno prati i ometa na maloj udaljenosti 1 – 1.5 metara, čime se onemogućava u primanju lopte i potpuno odsječe od ostatka ekipe.



ODUZIMANJE LOPTE

- Odbrambeni igrač nastojat če iskoristiti svaki trenutak nepažnje i neopreznosti igrača u napadu, da mu pokuša oduzeti loptu prilikom vođenja, hvatanje ili baratanja loptom.



PRAĆENJE IGRAČA U NAPADU

- Svaki odbrambeni igrač u zonskoj formaciji zadužen je za kontrolu određenog dijela prostora, odnosno protivničkog igrača koji se nalazi u tom prostoru.



VARKE LAŽNOG KRETANJA

- Lažnim uspostavljanjem, provedbom ili promjenom smijera, inteziteta ili načina kretanja, napadača se može dovesti u situaciju da svoju akciju ne provede na zamišljeni način ili da načini grešku, najčešće u koracima ili prekršaj u napadu.



BLOKIRANJE LOPTE

- Blokiranje je bezkontaktno sredstvo odbrane kojim se direktno sprječava protivnička realizacija.



PRESJECANJE PUTA LOPTI

- Ovim načinom nastoji se iskoristiti neprecizno, sporo, nepravovremeno ili predugačko dodavanje između protivničkih napadača i doći u posjed lopte, još u fazi dok protivnik organizira napad.



SPRJEČAVANJE NAPADAČA ZATVARANJEM PUTA

- Odbrambeni igrač nastojat će se čvrsto postaviti tijelom u smjer kretanja napadača koji utrčava s loptom ili bez nje, kako bi ga omeo ili onemogućio u slobodnom kretanju.



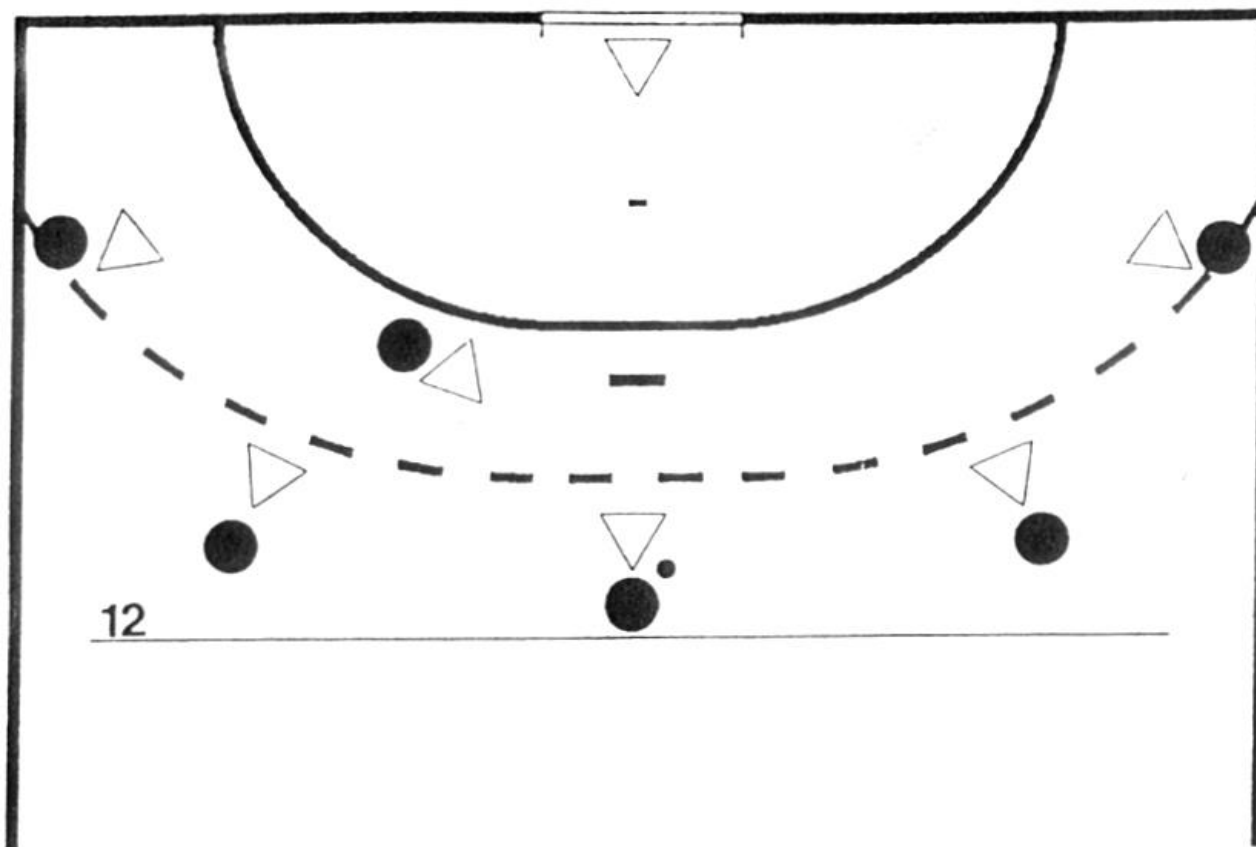
GRUPNA TAKTIKA IGRE U ODBRANI

- Preuzimanje igrača
- Grupni blok
- Saradnja igrača kod brojčane izjednačenosti i brojčane nadmoći protivnika
- Saradnja igrača s golmanom

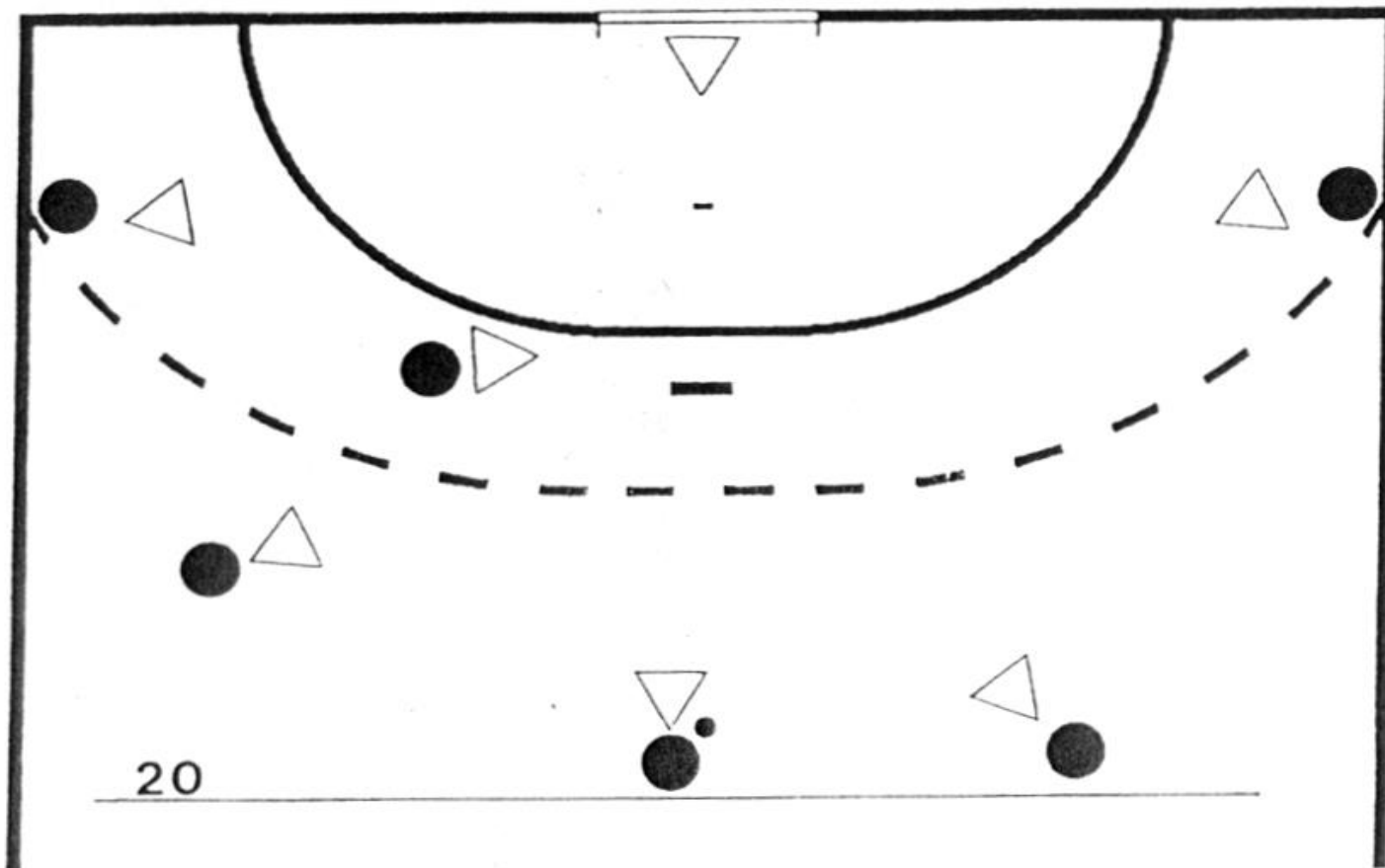
KOLEKTIVNA TAKTIKA IGRE U NAPADU

- Sistem individualne odbrane
- Sistem zonske odbrane - 6:0, 5:1, 3:2:1, 4:2, 3:3.
- Kombinovani sistem odbrane - 5+1, 4+2, 4+3.
- Odbrana sa igračem više
- Odbrana sa igračem manje

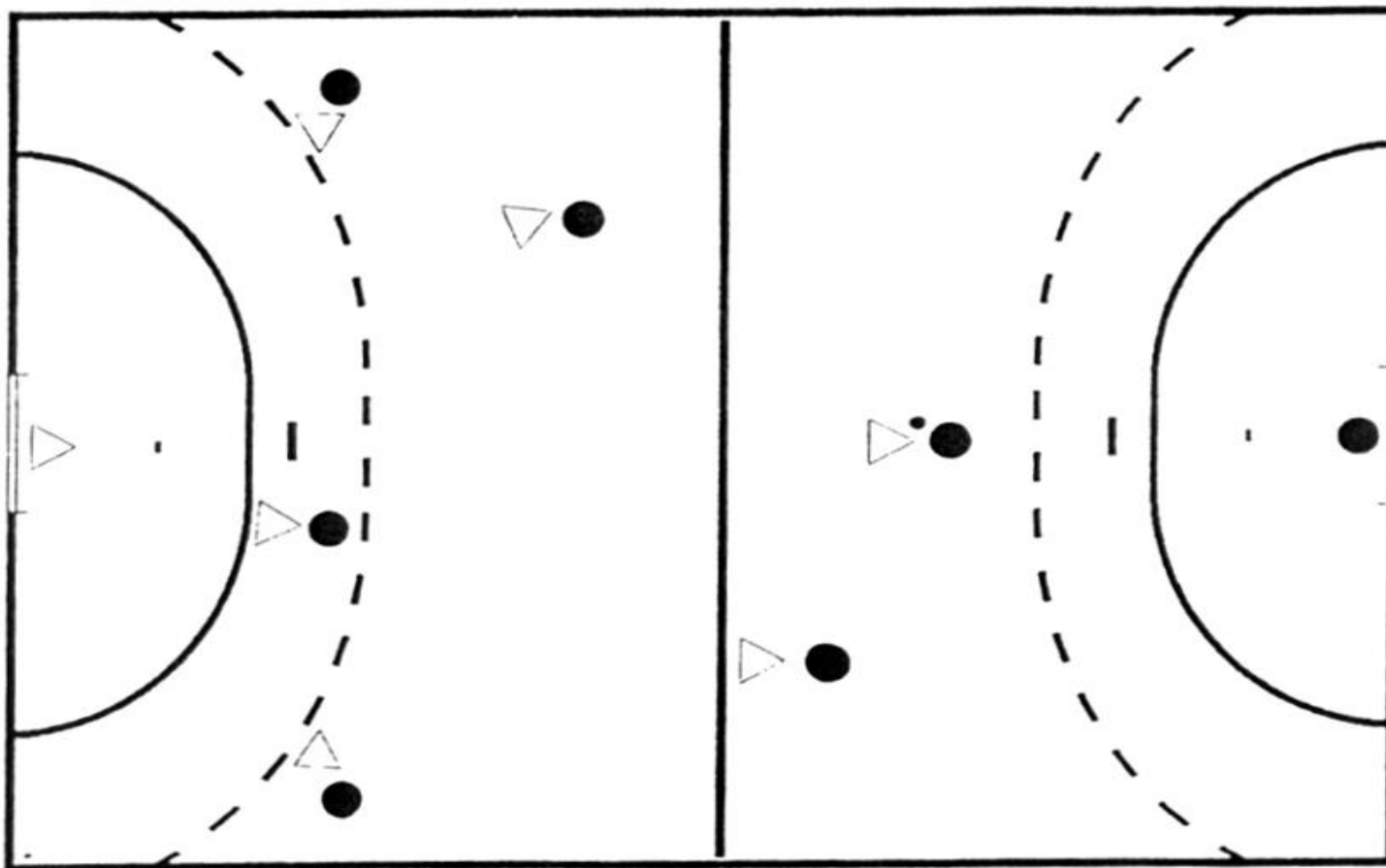
Defanzivna varijanta – je najčešća, a svodi se na striktno pokrivanje igrača u zoni udarca, gdje su napadači neposredna opasnost za prodor prema голу i izravni šut;



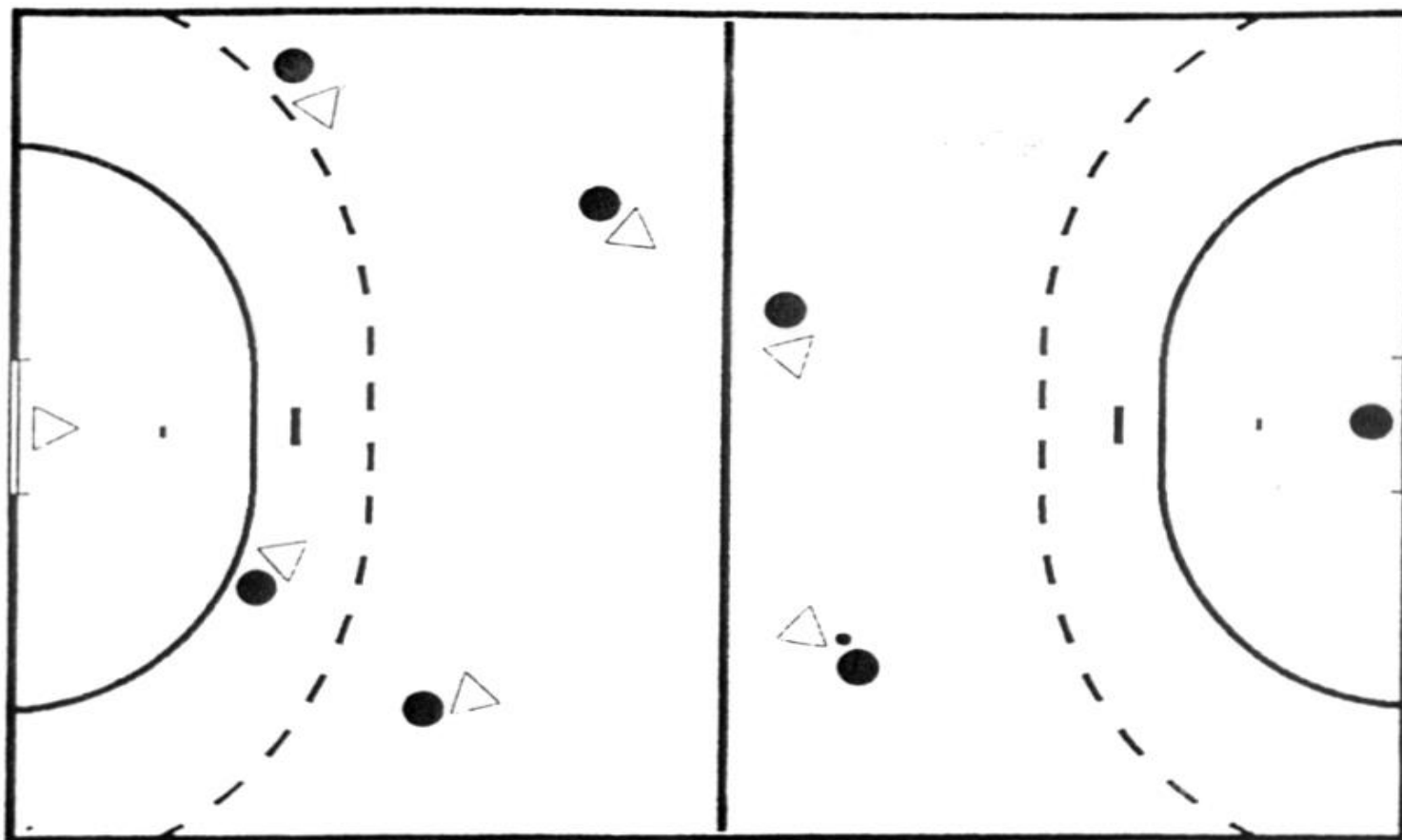
Poluofanzivna varijanta – je ona koja igru “čovjek na čovjeka” primjenjuje na vlastitoj polovini igrališta;



Ofanzivna varijanta – je ona kod koje se igra “čovjek na čovjeka” primjenjuje po cijelom igralištu od trenutka izgubljene lopte u napadu;



Presing – ovo je najekstremniji vid igre “čovjek na čovjeka” koji se razlikuje od drugih u tome što u ovom slučaju igrač odbrane, svojim bliskim stavom uz napadača, ne dozvoljava prijem lopte igraču za kojeg je zadužen.



Ako imamo 2 filozofije, 3 sistema i 10 – 15 raznih vrsta odbrana da li jedna ozbiljna ekipa treba da igra (ima na raspolaganju) samo jednu odbranu?

Mislim da jedna ozbiljna ekipa mora da zna i ima na raspolaganju bar 3-4 različite odbrane.

U krajnjem slučaju lakše je naučiti 3-4 različite odbrane nego napad na 3-4 različite odbrane.

TREĆI NIVO (je isti kao i u napadu) i predstavlja igru 2:2. Tako se i dolazi do **suštine**: od kvaliteta igre 2:2 zavisi kvalitet i odbrane i napada.

